

امروز درباره خواص یکی از مواد غذایی یا میوه ها اطلاعاتی کسب کنیم، داشتن این گونه اطلاعات بر رفتار و سبک زندگی ما تأثیر گذار است!

پیشنهاد

امروز

از دنیای روان شناسی



صاف ایستادن در کاهش افسردگی موثر است!

یک مطالعه نشان می دهد افراد افسرده با تغییر وضعیت ایستادن و نشستن خود به طوری که بدن راست و صاف باشد، می توانند به تدریج بهبودی قابل توجهی بیابند. به گزارش سایت میگنا، محققان در مطالعات قبلی دریافته بودند که راست نشستن یا ایستادن، خودباوری و خلق و خوی افراد سالم را بالا می برد، اما محققان دانشگاه اوکلند در مطالعه جدیدی در صدد برآمدند تا دریابند آیا فواید راست ایستادن شامل حال افراد مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط هم می شود یا خیر. الیزابت برودنت، نویسنده و پژوهشگر پس از مطالعه در این باره می گوید: نشستن در وضعیت صاف در قیاس با حالت قوز کردن، پس از کسب یک موفقیت به شما حس غرور می دهد، پایداری شمارا در برابر مشکلات افزایش می دهدو اطمینان تان را به درستی افکار تان بالا می برد.

بر اساس تحقیق جدید، داشتن وضعیت بدنی صاف و بدون قوز در حالت نشستن، می تواند باعث افزایش هوشیاری و اشتیاق، کاهش احساس ترس و افزایش خودباوری فرد پس از یک کار پر استرس شود. در این مطالعه جدید ۶۱ فرد مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط در یک تست غربالگری شرکت کردند که در دو گروه افراد با وضعیت بدنی راست و افراد در وضعیت بدنی معمول قرار گرفتند. هر دو گروه موظف شدند که در حضور داوران یک سخنرانی ۵ دقیقه ای ارائه کنندو همچنین از شمارهییکهزار و ۲۲ به صورت ۱۳ عدد در میان، شمارش معکوس داشته باشند.

نتایج نشان دادد افراد مبتلا به افسردگی خفیف تا متوسط که موظف بودند وضعیت بدنی راست و شانه های برابر داشته باشند، در قیاس با افرادی که در وضعیت بدنی معمول خود قرار داشتند، خستگی کمتر بودو اشتیاق آن ها برای ادامه ازمایش در زمانی کوتاه افزایش یافت. همچنین گروه اول تعدادواژگان بیشتری در سخنرانی پر استرس خود داشتندو در عین حال کمتر از گروه دوم از ضمیر اول شخص مفرد استفاده می کردند که نشان می دهد انرژی بیشتری، روحیه منفی کمتر و نیز خودبینی کمتری داشتند.

نتوانستم عشق گذشته ام را فراموش کنم

پسری ۲۵ ساله با مدرک کارشناسی هستم. مدت دو سال به دختری علاقه مند بودم اما به دلایلی موفق به خواستگاری نشدم تا این که او ازدواج کرد. با این که حدود ۴ سال از این قضیه می گذرد؛ اما هنوز نتوانستم فراموشش کنم و نمی توانم به فرد دیگری علاقه مند شوم. اظرافیانم گفتند با مرور زمان فراموشش خواهی کرد اما این گونه نشد. لطفا راهنمایی ام کنید و راه حلی متفاوت با اظرافیان پیشنهاد دهید.



زهرا وفاپنجان روان شناس عمومی

رابطه دو ساله ای را تجربه کرده اید و بعد از جدایی همچنان در بحران عاطفی به سری می برید. آیا ایشان اولین فردی بودند که در زندگی عاطفی شما نقش داشتند؟ کیفیت رابطه شما در چه حدی بوده است؟ چه خصوصیاتی در ایشان بود که سبب گرایش شدید شما به ایشان شده بود؟ آیا رابطه دیگری را بعد از جدایی از ایشان تجربه کرده اید؟ قبل از مطالعه ادامه این مطلب، به این سوال ها پاسخ دهید.

در ۶ ماه اول جدایی باید فراموشش می کردید شما دچار بحران عاطفی شده اید و بعد از گذشت ۴ سال همچنان در حال سوگواری هستید. معمولا



واکنش سوگواری در بحران عاطفی ۶ ماه طول می کشد و بعد از ۶ ماه حل و فصل می شود. در ابتدای جدایی فردی که بحران عاطفی را تجربه می کند دچار شوک و ناآواری می شود و بعد از مدتی که از شوک خارج می شود، وارد مرحله خشم می شودو مدام چرا چرا می کند. مثلا این که چرا نتوانستم ادامه دهم؟ چرا از من جدا شد؟ و.... بعد از مرحله خشم، به مرحله غم و حس افسردگی شروع می شود و فرد در غم فرو می رود و منزوی می شودو حتی پرخاشگری هم در این مرحله رایج است. بعد از گذشتن از این مرحله، بحران برایش حل و فصل می شود. معمولا گذشتن از این مراحل ۶ ماه طول می کشد اما برای شما مخاطب عزیز، این مدت خیلی طولانی شده است و می تواند دلیل آن نبود سوگواری و انکار و نداشتن پذیرش بوده باشد.

اول پذیرش، بعد سوگواری

سعی کنید بپذیرید که این رابطه تمام شده است و بعد از پذیرش می توانید مراحل سوگواری را طی کنید. برای انجام سوگواری در ساعاتی از شبانه روز سعی کنید شروع به نوشتن کنید و بر روی برگه ای خصوصیات مثبت طرف مقابلتان و خصوصیات مثبت رابطه تان را بنویسید و بعد آن را پاره کنید و در سطل زباله بیندازید. سپس بروی برگه ای دیگر خصوصیات منفی وی را بنویسید و بعد آن را داخل سطل زباله بیندازید. از این طریق می توانید در ذهنتان خصوصیات مثبت و منفی را دسته بندی کنید و راحت تر با واقعیت کنار بیایید. همچنین می توانید از فنون توقف فکر استفاده کنید. افکار منفی و مزاحمی که در حال حاضر از اردهنده می باشند را از خونتان دور کنید و هر موقع این افکار به سراغتان می آید از جایتان بلند شوید، یا آب سرد بنوشید، یا با فرد دیگری راجع به موضوع دیگری صحبت کنیدو.... همچنین بهتر است از قرار گرفتن در محیط هایی که با ایشان بوده اید دوری کنید. محیط ها، مکان ها، خیابان های خاص و... می توانند یادآور آن فرد در ذهن شما باشند. اگر با انجام راهکارهای فوق نتوانستید باز هم از بحران خارج شوید حتما به روانشناس مراجعه کنید زیرا امکان دارد در ریشه در ناخودآگاه شما داشته باشدو با کمک روانشناس بتوانید بحران عاطفی تان را حل و فصل کنید.

یک توصیه درگوشی به زوجین

باتوجه به نکات مطرح شده در این مطلب باید بدانید که در شکایت بردن پیش والدین، محتاط و مراقب چند نکته باشید. اول اینکه آن ها چه روشی در حل و فصل دارند، مخرب یا مدبر؟ دوم اینکه چه موضوعی را به آن ها منتقل می کنید، مشکل مطرح شده نقص همسر تان است یا برعکس؟ کمک و هم فکری می خواهید تا حتی برخی ندانم کاری های همسر تان را مدیریت کنید و بهبود ببخشید؟ در واقع این شما هستید که تصویر در ست یا غلطی از همسر خود در ذهن والدین تان می سازید.

می خواهیم در آینده مخترع شوم

پسری ۱۶ ساله هستم و می خواهم در آینده مخترع شوم. آیا نیازمند تحصیل در رشته خاصی هستم؟



فرزانه عطاران مشاور

مخاطب گرامی، در ابتدا باید به شما تبریک گفت که با توجه به سن و سال تان از هم اکنون اهداف بزرگی در سر دارید و می خواهید فرد موفق و تأثیر گذاری در آینده باشید؛ اما درباره سوال تان باید گفت بیشتر مردم تصور می کنند مخترع فردی است که در زمانی طولانی در آزمایشگاه ها وسایل مختلف کار می کند تا بتواند اختراعی را به نتیجه برساند در حالی که باید گفت مخترع فردی است که با کتکجای در دنیای اطرافش، ابتدانیاز جامعه در موردی خاص را شناسایی کندو سپس با دادن طرح و ایده برای برطرف کردن آن نیاز دست به کار شود.

پیش نیازهای مخترع شدن

برای مخترع شدن سن و سال و تحصیل در رشته خاصی ملاک نیست؛ بلکه باید قدرت خلاقیت و نوآوری و پشتکار زیادی داشته باشید تا به هدف خود برسید. برای این منظور راهکار هایی پیشنهاد می شود.

شوهرم از ما حمایت نمی کند

خانمی هستم که شوهرم پانزده سال از من بزرگ تر است. خودش و خانواده اش بدبین و لجبازند. آن ها دوست دارند شوهرم تنها به خانه شان و مجالسشان برود. آن ها را به دکتر ببرد و کارهایشان را انجام دهد. همسر م از ما حمایت نمی کند. خیلی با او صحبت می کنم. فایده ای ندارد و فقط فحش می دهد. اصلا به فکر پیشرفت نیست. خانواده اش به ما بی احترامی می کنند. هر چه قناعت می کنم اهل پس انداز نیست و فقط دوست دارد تنها بیرون برود. دچار افسردگی شده ام. چه کار کنم؟

افراد بعد از ازدواج علاوه بر نقش همسری نقش های قبلی شان را نیز حفظ می کنند؛ اما همسر تان نتوانسته این تعادل را برقرار کند، در این موارد بهترین راه برای حل تعارضاتی که طی چندین سال در زندگی زوجین ایجاد شده زوج درمانی است، اما ممکن است همسر تان برای در مان مقاومت کند، در این صورت خودتان به یک متخصص روانشناسی بالینی مراجعه کنید. در چنین شرایطی که همسر تان نسبت به هر نقدی واکنش منفی نشان می دهد و فضای حاکم بینتان پر تنش است بهتر است برای مدتی انتقاد کردن را کنار بگذارید، حتی

پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam **۲۰۰۹۹۹**

✳️پسر یک سال و ده ماه دارد. خیلی پر جنب و جوش است. یک لحظه هم زمین نمی نشیند. نسبت به بچه های همسن خودش از همه لحاظ خیلی ز رنگ تر است، به تا زگی هر چیزی که در دستش باشد به صورت ناگهانی به سمت دیگران پر تاب می کند. او را تهدید کردم، کنکش زدم اما کارش را تکرار می کند. چه کنم که این کارهایش کمتر شود؟

✳️من ۲۴ سال دارم. مادر و پدرم و یک خواهرم فوت کرده اند. در حال گذراندن اضافه خدمت هستم. اگر ازدواج نکنم افسردگی می گیرم و اگر ازدواج کنم از خرج های سنگین سکنه می کنم. کمکم کنید.

✳️مردی ۳۵ ساله هستم که همسری ۲۸ ساله و دو فرزند پسر دارم. مدتی است خانم من سر ناسازگاری گذاشته است و از هر لحاظ که فکر کنید به من بی توجهی می کند و می گوید من تور از اول نمی خواستم، حالا هم نمی خواهم. به روانشناس بالینی و مغز و اعصاب مراجعه کردم، تشخیص دادند افسرده شده و به او دارو دادند ولی باز هم اوضاع فرقی نکرده است. راهنمایی ام کنید، قبلا هم پیام دادم ولی جوابی نشدید.

✳️پسر ۵ ساله ام خیلی فضول است تمام اسباب بازی ها و وسایل خانه را خراب می کند، روی مبل می پرد و... از نظر پزشک بیش فعال نیست؛ ولی خیلی به ما خسارت می زند. لطفا راهنمایی ام کنید.

✳️ دختری هستم ۲۰ ساله با مدرک دیپلم. دو سال پیش با صر از بیش از اندازه خانواده ام مجبور به ازدواج با پسر عمومیم شدم، با اینکه از پسر عمومیم بدم می آمد. در دوران عقد مشکلاتم بیشتر شد، دوست نداشتم نگاهش کنم یا حرف بزنم یا اینکه رابطه ای با او داشته باشم. پسر عمومیم ۱۹ ساله و دارای مدرک دیپلم و سر باز است. از نظر اقتصادی هم سطحیم و از نظر اجتماعی و فرهنگی هم تا حدودی هم سطح هستیم. من حتی قبل از عقد از او بدم می آمد. مشاوره هم رفتم. من تصمیم به طلاق گرفتم اما خانواده ام و همین طور پسر عمومیم به شدت مخالفند. نمی دانم چه کار کنم.

ر ضا ز بیایی؛ روان شناس بالینی – اگر به علل و چرایی مشکلات زوجین نگاهی بیندازیم، موضوع «دخالت نابیای والدین و بزرگ ترها» یکی از علل همیشگی و ثابت در همه دوره های ازدواج می باشد؛ چه سال های اول و چه دهه های بعدی ازدواج و متناسب با مشکلات روانشناختی والدین و میزان رشد یافتگی و بختگی فرزندان در طول ازدواج، متغیر یاد شده از شدت و حدت متفاوتی بر خوردار خواهد بود.

خیر خواهی هایی مدبرانه یا مخربانه؟

برای مثال یک والد با وسواس کنترل یا اختلال شخصیت خودشیفته، بعید است حتی پس از ازدواج فرزند خود، از روش های بیمار گونه را بطایلی با فرزندش دست بکشد. زوجین بی شماری به دلیل دخالت ها، توقعات ناپجا، تابیدها و تخریب های هیجان مدارانه والدین خود امروز دور از همسر و فرزند ی هستند که حالا قردان ها را بیشتر می داندند ولی متاسفانه گاهی امکان بازگشت برای این افراد نیست و حتی والدین هم از کرده خود پشیمانند. البته همین جا از محضر پدر و مادر هایی که این مطلب باعث کدورت خاطر آن ها می شود، عذر خواهی می کنم چرا که مومن آینه مومن است. حال سوال این است که کدام رفتار یا به اصطلاح خیر خواهی والدین به جا و ناپایاست که به دو دسته والدین «مدبر» و والدین «مخرب» تقسیم بندی می شوند و با توضیح و تفصیل روش های آن ها، تفاوت شان را آشکار می کنیم.

با تسلط و اطلاع کافی از موضوع نظر دهید

یک والد مدبر حداقل کاری که می کند از دخالت در موضوعی که به آن تسلط و اطلاع کافی ندارد، پر هیز می کند و بر عکس والد مخرب با سوگیری شدید، متهم را به روش خود کشف و تخریب می کند و در واقع خود را همه چیز دان می داند. والد مدبر به کل زندگی و روز های طی شده داماد و عروس خود نگاه می کند نه یک عکس یا تصویر جدا شده مغشوش که فرزندش از همسر خود پیش آن ها آورده است. در واقع آن ها به تجربه دریافته اند که آنچه می بینند و می شنوند، همه واقعیت نیست